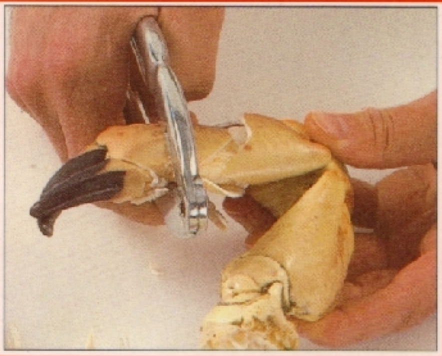
# GUARDA e CUCINA

Successo a tavola, con le ricette illustrate passo dopo passo

## LE ZUPPE DI PESCE

18



FABBRI EDITORI

# LE ZUPPE DI PESCE

*Furono i pescatori gli inventori di questi piatti straordinari: appena giunti in porto o addirittura a bordo delle loro imbarcazioni, s'improvvisavano cuochi e mettevano in pentola, tutti insieme, i pesci meno pregiati e quindi non destinati al mercato. Se la zuppa otteneva il consenso generale, entrava a far parte delle ricette tradizionali e seguiva i pescatori nei loro spostamenti: è il caso del "cioppino", che ha viaggiato dalle coste liguri fino alle rive del Pacifico. Tali delizie del palato non potevano sfuggire ai gastronomi più sensibili alla ricerca culinaria: così oggi si propongono zuppe di pesce che mantengono il loro carattere rustico e popolare a fianco di altre più raffinate e innovative. Entrambe le soluzioni sono presenti in questo volume, che ha raccolto il meglio della gastronomia internazionale.*


| | | |
|---|---|---|
| STUFATO SPEZIATO DI PESCE | *da pagina* 4 | *a pagina* 9 |
| ZUPPA DI MERLUZZO E COZZE DEL NEW ENGLAND | *da pagina* 10 | *a pagina* 15 |
| BOUILLABAISSE | *da pagina* 16 | *a pagina* 23 |
| STUFATO DI PESCATRICE AL VINO BIANCO | *da pagina* 24 | *a pagina* 27 |
| CIOPPINO | *da pagina* 28 | *a pagina* 33 |
| E IN PIÙ... | *da pagina* 34 | *a pagina* 35 |

# STUFATO SPEZIATO DI PESCE

DOSI PER 6 PERSONE — PREPARAZIONE 30-35 MINUTI — COTTURA 30-35 MINUTI

## UTENSILI

*Questo stufato gustoso, insaporito con mele, cocco e spezie, è delizioso accompagnato da riso bollito e poppadums**.*

## COSA OCCORRE

1 kg di filetti di coda di rospo
6 pomodori, circa 1 kg
2 carote
2 costole di sedano
6 spicchi d'aglio
2 cipolle medie
4 cucchiai di olio d'oliva
2 cucchiai di paprica
300 ml di fumetto di pesce
4 foglie d'alloro
sale e pepe

**Per la salsa speziata**

300 ml di brodo di pesce
150 g di cocco essiccato grattugiato
1 cipolla media
1 mela
2 cucchiai di burro
1 cucchiaino di cumino in polvere
1 cucchiaino di coriandolo in polvere
$^1/_2$ cucchiaino di zenzero secco in polvere
$^1/_2$ cucchiaino di chiodi di garofano in polvere
$^1/_4$ cucchiaino di pepe di Cayenna o $^1/_2$ di peperoncino a pezzetti
1 $^1/_2$ cucchiaio di amido di mais (maizena),sale, pepe

## INGREDIENTI

*** altro pesce adatto: pagello, pesce San Pietro, dentice

## SEQUENZA DI LAVORO

1 PREPARAZIONE DELLA SALSA SPEZIATA

2 PREPARAZIONE DELLA CODA DI ROSPO E DELLE VERDURE

3 COTTURA DELLO STUFATO

* oppure uno strofinaccio
** I poppadums, tipici della cucina indiana, sono dei crackers sottili, croccanti e speziati, che si comprano già pronti da cuocere e si friggono all'ultimo minuto.

## 1 PREPARAZIONE DELLA SALSA SPEZIATA

1 Portare il brodo a ebollizione in un tegame di grandezza media e versarvi il cocco essiccato.

2 Mescolare bene, poi coprire il tegame e lasciare ammollare il cocco per 30 minuti.

I CONSIGLI

*"Mentre il cocco si ammolla, il brodo ne assorbe il sapore, trasformandosi in una sorta di latte di cocco."*

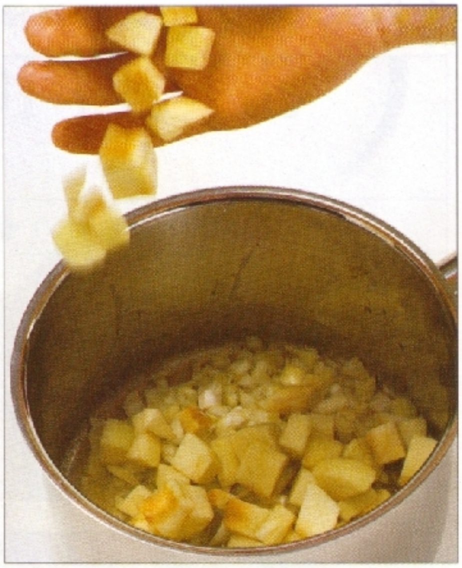
3 Sbucciare la cipolla, lasciando un pezzo della radice, e tagliarla a metà. Affettare orizzontalmente verso la radice, lasciando le fette attaccate.

4 Affettare la cipolla verticalmente, senza tagliare la parte della radice, poi ancora diagonalmente per ottenere dei dadini regolari.

5 Appoggiare il colino sopra una ciotola e foderarlo con della garza. Versarvi il cocco con il suo liquido.

6 Raccogliere i lati della garza e strizzare il cocco il più possibile per ottenerne tutto il liquido. Eliminare il cocco e pulire il tegame.

**7** Sbucciare la mela e levare il torsolo con il levatorsoli. Tagliarla a metà, poi affettare ogni metà in orizzontale in fette di 1 cm. Tagliare le fette per il lungo, riducendole a strisce; tagliare infine le strisce a dadi.



**8** Far fondere il burro nel tegame, aggiungervi cipolle e mele e cuocerle per 3-5 minuti, finché sono morbide, senza lasciarle colorire.

**9** Aggiungere cumino, coriandolo, zenzero, chiodi di garofano e pepe di Cayenna nel tegame. Cuocere per 2-3 minuti, a fuoco basso.

**10** Mettere l'amido di mais in una ciotolina. Aggiungere 2-3 cucchiai di latte di cocco e amalgamare. Versare il resto del latte di cocco nel tegame e portare a ebollizione.

**11** Mescolare il composto di maizena alla salsa, che si addenserà subito. Levare il tegame dal fuoco e insaporire con sale e pepe a piacere. Tenere da parte.

I CONSIGLI

*"Se la maizena forma dei grumi, mescolare bene per scioglierli."*

## 2 PREPARAZIONE DELLA CODA DI ROSPO E DELLE VERDURE

**1** Con il coltello affilato eliminare le membrane dalla coda di rospo, poi lavarla sotto l'acqua fredda e asciugarla con carta da cucina.

Liberare la coda di rospo da tutte le membrane

**2** Tagliare i filetti in strisce di 2 cm, poi perpendicolarmente in cubetti. Metterli da parte mentre si preparano le verdure.

**3** Eliminare il picciolo dai pomodori e incidere una x sul fondo di ognuno con la punta del coltello. Immergerli in una pentola di acqua bollente finché la buccia non comincia ad aprirsi, trasferirli subito in acqua fredda. Una volta raffreddati, spellarli, tagliarli a metà per il lungo, strizzarli per eliminarne i semi, poi tritarli.

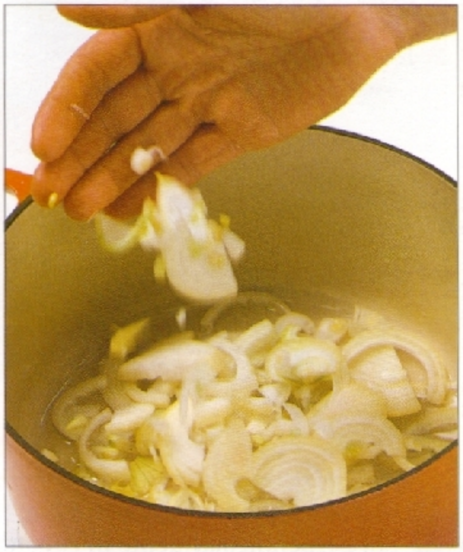
**4** Raschiare le carote e privarle delle estremità. Tagliarle a fettine sottili con il coltello da cucina.

**5** Col pelapatate, levare i filamenti dalle costole di sedano, poi tagliarle a rondelle sottili.

Fare scorrere il pelapatate lungo i gambi di sedano per eliminare i filamenti

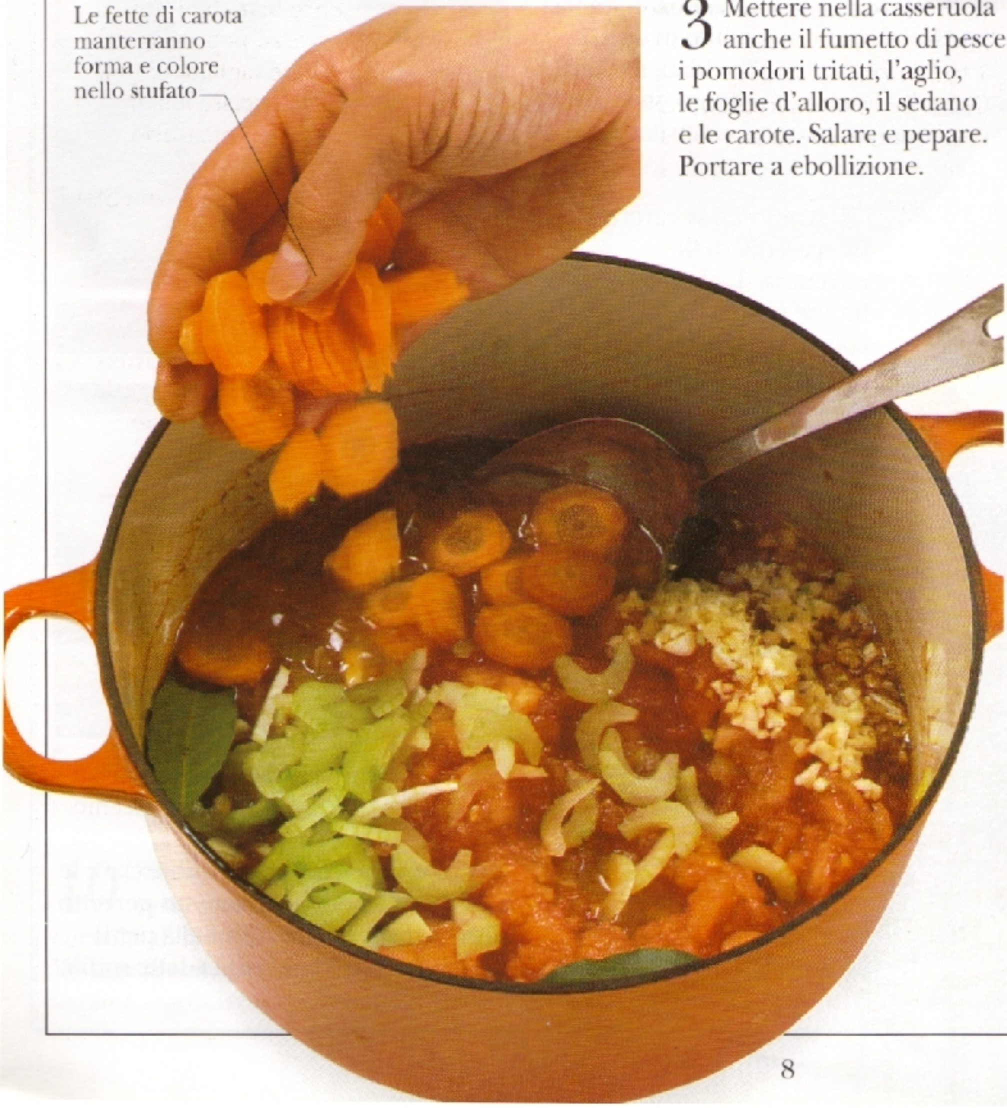
**6** Appoggiare la lama di un coltello, tenuta di piatto, su ogni spicchio d'aglio e premere; eliminare la buccia e tritare l'aglio finemente. Sbucciare le cipolle, lasciando attaccato un pezzetto della radice, e tagliarle a metà per il lungo. Ridurre ogni metà a fette sottili.

## 3 COTTURA DELLO STUFATO



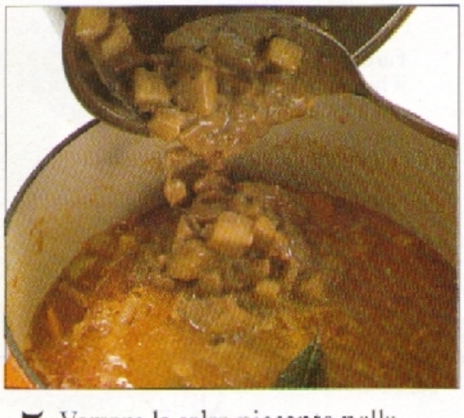
1 Scaldare l'olio nella casseruola, aggiungervi le cipolle e farle cuocere per 3-5 minuti, finché appassiranno senza colorire.

2 Aggiungere la paprica e cuocere per circa 1 minuto, mescolando per amalgamare bene gli ingredienti.

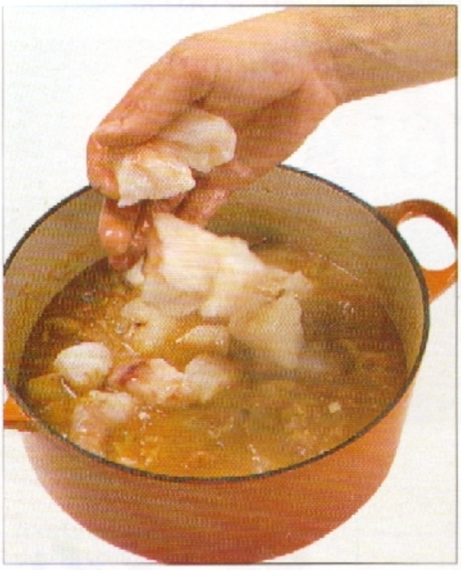



3 Mettere nella casseruola anche il fumetto di pesce, i pomodori tritati, l'aglio, le foglie d'alloro, il sedano e le carote. Salare e pepare. Portare a ebollizione.

4 Abbassare la fiamma e far sobbollire per 15-20 minuti, finché circa un terzo del liquido sarà evaporato.



5 Versare la salsa piccante nella casseruola e mescolare con cura, poi riportarla a ebollizione.



**6** Aggiungere il pesce, coprire e far sobbollire, per 12-15 minuti mescolando ogni tanto, finché il pesce si romperà facilmente. Eliminare le foglie d'alloro, aggiustare di sale e pepe.

**SERVIRE IN TAVOLA**
Servire lo stufato piccante di pesce in piatti fondi preriscaldati.

VARIANTE

## STUFATO SPEZIATO DI PESCE E PATATE

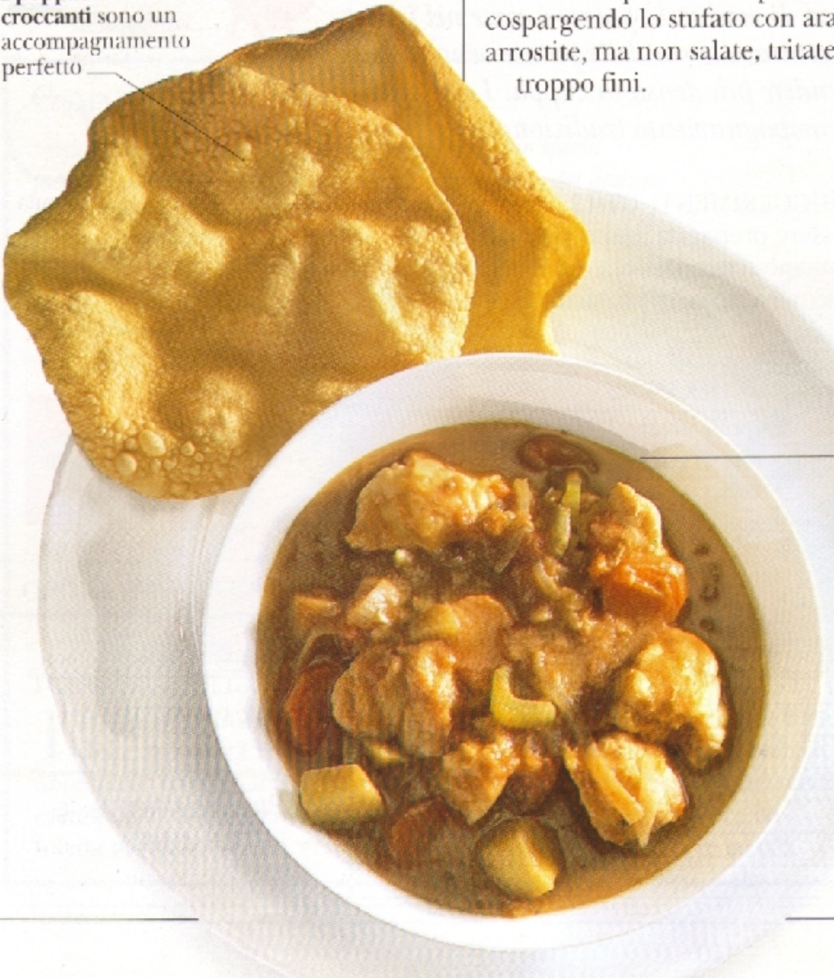
**1** Preparare la salsa speziata come nella ricetta precedente, senza la mela.
**2** Pulire le verdure come già spiegato senza usare carote e sedano.
**3** Pelare 2 patate e tagliarle a pezzi.
**4** Non usare la coda di rospo, ma filetti di merluzzo (o nasello).
**5** Cuocere lo stufato come già spiegato, aggiungendo le patate e 200 g di piselli, freschi o scongelati, insieme ai pomodori. Mettere nella casseruola anche il pesce e far sobbollire per 12-15 minuti.
**6** Servire in piatti fondi preriscaldati, cospargendo lo stufato con arachidi arrostite, ma non salate, tritate non troppo fini.

VARIANTE

## STUFATO SPEZIATO DI PESCE E PEPERONI

**1** Preparare la salsa speziata come nella ricetta precedente, senza la mela.
**2** Pulire le verdure come già spiegato, senza usare carote e sedano.
**3** Eliminare il picciolo da 1 peperone verde, 1 giallo e 1 rosso, poi tagliarli a metà e raschiare via i semi. Eliminare anche le nervature bianche interne. Sistemare ogni mezzo peperone sul tagliere, con la parte tagliata tenuta verso il basso, e schiacciare con la palma della mano per appiattirlo. Tagliarlo per il lungo a fette.
**4** Non usare la coda di rospo, ma filetti di merluzzo (o nasello).
**5** Cuocere lo stufato aggiungendo le fette di peperone ai pomodori. Aggiungere anche il pesce e far sobbollire per 12-15 minuti.
**6** Tritare l'erba cipollina e spargerla sopra lo stufato prima di servirlo.

**I poppadums croccanti** sono un accompagnamento perfetto



**Lo stufato di pesce** insaporito dalle spezie è un piatto appetitoso

SUGGERIMENTI UTILI

Lo stufato di pesce può essere preparato anche un giorno prima e conservato in frigorifero. Occorre riscaldarlo prima di servirlo.

# ZUPPA DI MERLUZZO E COZZE DEL NEW ENGLAND

DOSI PER 8 PERSONE | PREPARAZIONE 45-50 MINUTI | COTTURA 55-60 MINUTI

## UTENSILI

*Questo rustico stufato di pesce americano viene preparato con pezzi di merluzzo, patate e cozze nel loro guscio. A fine cottura, alcune delle patate vengono schiacciate per rendere più densa la zuppa. I crackers sono l'accompagnamento tradizionale.*

### SUGGERIMENTI UTILI

La zuppa può essere preparata fino al punto 7 anche con 2 giorni d'anticipo e tenuta, coperta, in frigorifero. Completarla, però, appena prima di servirla.

### COSA OCCORRE

2 cipolle medie
2 gambi di sedano
1 carota media
3 patate medie, peso totale circa 500 g
5-7 ciuffi di aneto fresco
200 g di pancetta affumicata a fette
1 kg di filetti di merluzzo spellati
1 kg di cozze
1,5 l di fumetto di pesce
2 foglie d'alloro
1 bicchiere di vino bianco
2 cucchiai di timo secco
60 g di farina
250 ml di panna
sale e pepe

## INGREDIENTI

* altro pesce adatto: nasello, dentice, muggine

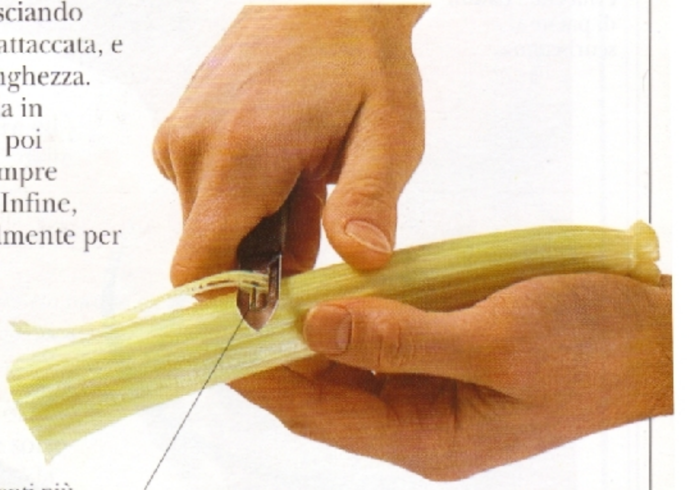
## SEQUENZA DI LAVORO

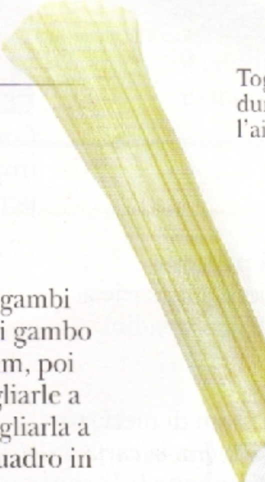
1 PREPARAZIONE DEGLI INGREDIENTI PER LA ZUPPA

2 PREPARAZIONE DELLA ZUPPA

## 1 PREPARAZIONE DEGLI INGREDIENTI PER LA ZUPPA

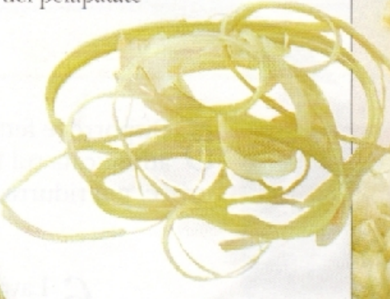
1 Sbucciare le cipolle, lasciando una parte della radice attaccata, e tagliarle nel senso della lunghezza. Affettare ogni mezza cipolla in orizzontale verso la radice, poi affettarle verticalmente, sempre lasciando la radice intatta. Infine, tagliare la cipolla trasversalmente per ottenere dei dadini.





Il sedano croccante dopo la cottura diventerà tenero e morbido

Togliere i filamenti più duri del sedano con l'aiuto del pelapatate



2 Togliere i filamenti dai gambi di sedano. Tagliare ogni gambo per il lungo a fettine di 5 mm, poi porle una sopra l'altra e tagliarle a dadini. Pelare la carota e tagliarla a tocchetti di 5 mm (vedi riquadro in basso).

### COMA FARE A DADINI LE VERDURE

*Verdure come le carote, le rape e le patate vengono spesso fatte a tocchetti prima di essere cotte. La grandezza del dadino dipende dallo spessore delle fette iniziali.*

Affettare sempre a distanza regolare

1 Dopo aver sbucciato o privato delle estremità la verdura, se necessario pareggiarne i lati con il coltello da cucina per ottenere una forma regolare.

2 Tagliare la verdura a fette dello spessore voluto. Impilare le fette sul tagliere e tagliarle a strisce dello spessore desiderato.

3 Porre le strisce una sopra l'altra e tagliarle perpendicolarmente per ottenere dadini uguali.

L'acqua fredda evita che i dadini di patate si scuriscano

3 Sbucciare le patate e tagliarle a dadini di 1 cm. Metterli in una ciotola con acqua fredda in modo che non si scuriscano.

4 Staccare le foglie di aneto dai gambi e raggrupparle sul tagliere. Con il coltello da cucina, tritarle non troppo finemente e metterle da parte per decorare il piatto.

5 Disporre le fette di pancetta affumicata sul tagliere e tagliarle a strisce, poi ridurre le strisce a dadini.

6 Lavare i filetti di merluzzo e asciugarli con la carta da cucina. Togliere tutte le lische e tagliare i filetti a strisce di 2,5 cm, poi a pezzetti di 2,5 cm. Preparare le cozze (vedi riquadro nella pagina a fianco).

Il merluzzo a pezzetti cuocerà più rapidamente

Tagliando il merluzzo a strisce sarà poi più facile ridurlo a pezzetti

## COME PREPARARE LE COZZE

*Le cozze devono essere accuratamente raschiate e lavate per togliere i cirripedi, la sabbia e la "barba" con cui si attaccano ai pali o alle corde su cui crescono.*

1 Con un coltellino, staccare ed eliminare alghe e "barba" dalle cozze. Raschiare ogni cozza per togliere eventuali cirripedi.

!ATTENZIONE!

*Eliminare le cozze che hanno il guscio rotto e quelle che non si chiudono se leggermente battute sopra il tagliere.*

2 Spazzolare le cozze accuratamente sotto il getto di acqua fredda usando una spazzolina.

## 2 PREPARAZIONE DELLA ZUPPA

1 Mettere il brodo di pesce e le foglie di alloro nel tegame e aggiungervi il vino. Portare a ebollizione e far sobbollire per 10 minuti.

!ATTENZIONE!

*Non far sobbollire il brodo di pesce troppo a lungo, altrimenti sarà amaro.*

2 Mettere la pancetta affumicata nella casseruola e cuocerla, mescolando, finché sarà croccante e il grasso si sarà sciolto.

3 Aggiungervi i dadini di cipolla, sedano e carota e il timo. Cuocere, mescolando, per 5-7 minuti finché le verdure diventeranno tenere.

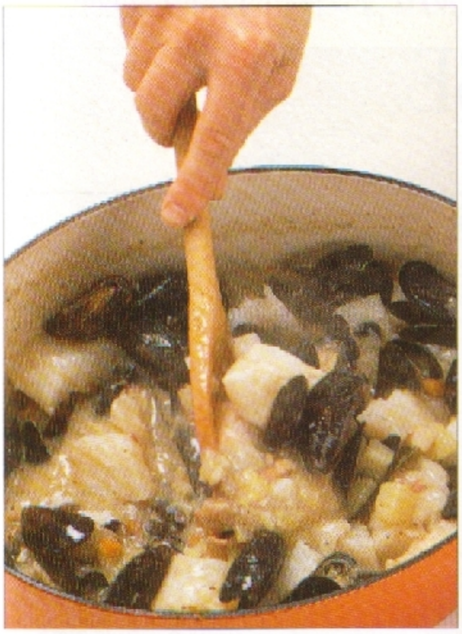
4 Spargere la farina sulla pancetta e sulle verdure nella casseruola e far cuocere, mescolando, per 1 minuto.

5 Aggiungere il brodo bollente e portare a ebollizione, mescolando finché il liquido si addensa leggermente.

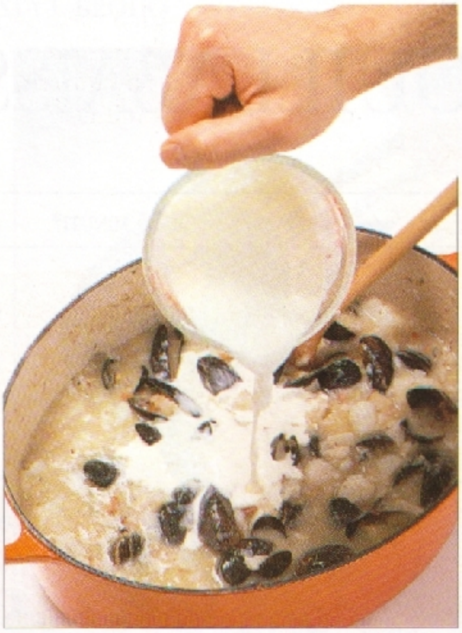
6 Scolare le patate e aggiungerle nella casseruola. Lasciare cuocere, mescolando di tanto in tanto, finché le patate saranno tenere, circa 40 minuti.

7 Togliere la casseruola dal fuoco. Con una forchetta, schiacciare circa un terzo delle patate contro il bordo, poi mescolare per amalgamare.

8 Riportare la casseruola sul fuoco. Aggiungervi le cozze e far sobbollire per 1-2 minuti, finché i gusci inizieranno ad aprirsi.



**9** Aggiungervi il merluzzo a pezzetti e proseguire la cottura per altri 2-3 minuti, a fuoco moderato.



**10** Aggiungervi la panna fresca e portare quasi a ebollizione. Assaggiare e aggiustare di sale e pepe.

**SERVIRE IN TAVOLA**

Eliminare le foglie di alloro e le cozze che non si sono aperte. Versare la zuppa nelle fondine e guarnire con l'aneto tritato. Servire bollente, con crackers come accompagnamento.

**La zuppa cremosa** ha un gusto ricco e pieno

VARIANTE

## ZUPPA DI MERLUZZO, COZZE E POMODORI

*Questa versione prevede pomodori, concentrato di pomodoro e timo per un risultato più fresco e leggero.*

**1** Preparare gli ingredienti per la zuppa come spiegato nella ricetta precedente.

**2** Togliere il picciolo da 1 kg di pomodori e con la punta di un coltello incidere una x alla base di ognuno. Immergerli in un tegame di acqua bollente finché la buccia comincia a staccarsi. Con un cucchiaio forato, trasferirli subito in acqua fredda. Quando saranno freddi, sbucciarli. Tagliare i pomodori a metà e togliere i semi, poi tritarli. Si possono usare, in alternativa, 750 g di pomodori in scatola.

**3** Preparare 4 spicchi d'aglio: appoggiare la lama del coltello di piatto su ogni spicchio e premere. Eliminare la buccia e tritare finemente l'aglio.

**4** Preparare la zuppa come già spiegato, usando il doppio di vino bianco, 1 cucchiaino di timo in polvere e metà della farina. Aggiungere all'insieme di cipolle, sedano e carote l'aglio e 1-2 cucchiaini di concentrato di pomodoro. Insieme alle patate aggiungere anche i pomodori tritati; non schiacciare le patate e non usare la panna fresca.

**5** Guarnire la zuppa con timo tritato e servirla a piacere con pane integrale dalla crosta spessa.

# BOUILLABAISSE

DOSI PER 8-10 PERSONE | PREPARAZIONE 50-55 MINUTI* | COTTURA 50-60 MINUTI

## UTENSILI

*Esistono tante varianti di questa zuppa, inventata dai pescatori della Provenza per cucinare i resti del pescato della giornata; la nostra proposta abbina pesci a carni bianche (merluzzo, nasello, cappone, gallinella, dentice) al saporitissimo pesce azzurro e all'anguilla.*

**aggiungere 1-2 ore per la marinatura del pesce*

## COSA OCCORRE

| COSA OCCORRE |
|---|
| 1,5 kg di pesce bianco assortito, pulito, ma con la testa |
| 1 kg tra pesce azzurro e anguilla, pulito, squamato |
| 2 pizzichi di zafferano in pistilli |
| 5-6 spicchi d'aglio |
| 125 ml di olio d'oliva |
| 2 cipolle medie |
| 2 porri medi |
| 2 costole di sedano |
| 1 finocchio o 1 cucchiaino di semi di finocchio |
| 500 g di pomodori |
| 1 arancia |
| 10-12 gambi di prezzemolo |
| 1 mazzetto aromatico preparato con 5-6 gambi di prezzemolo, 2-3 rametti di timo, 1 foglia di alloro |
| 1 cucchiaio di concentrato di pomodoro |
| 1 cucchiaio di Pernod o altro liquore all'anice, sale, pepe |
| crostoni e maionese rapida al peperoncino come accompagnamento (facoltativi) |

## INGREDIENTI

**I CONSIGLI**

*"È meglio farsi squamare e pulire il pesce dal pescivendolo."*

## SEQUENZA DI LAVORO

1. PREPARAZIONE DI PESCE, MARINATA E BRODO
2. PREPARAZIONE DEL COURT BOUILLON
3. COTTURA DELLA BOUILLABAISSE

## 1 PREPARAZIONE DI PESCE, MARINATA E BRODO

1 Lavare bene il pesce dentro e fuori, farlo scolare e asciugarlo con carta da cucina. Tagliarlo in trance lunghe 5 cm, tenendo quello bianco separato da quello azzurro. Mettere da parte teste e code per il brodo.

I CONSIGLI

*"Lavare accuratamente le teste per eliminare tutto il sangue, che renderebbe il brodo amaro."*

2 Preparare la marinata: mettere un bel pizzico di zafferano in pistilli in una ciotolina e ammollarlo in 2 cucchiaiate di acqua bollente per 10 minuti. Intanto sbucciare e tritare finemente 2 spicchi d'aglio. In una ciotola, mescolare accuratamente lo zafferano con il suo liquido, l'aglio tritato e 3 cucchiai di olio di oliva.

Lo zafferano colora la marinata con un bellissimo giallo oro

3 Mettere il pesce bianco e il pesce azzurro in due ciotole non metalliche. Suddividere la marinata, versandone metà in ogni ciotola.

## COME PREPARARE I CROSTONI

*I crostoni, versione più grande dei normali crostini, sono un classico accompagnamento per la bouillabaisse provenzale. Pennellati di olio d'oliva e tostati in forno, diventano croccanti e dorati.*

1 Preriscaldare il forno a 180 °C. Allineare fette di pane francese, alte 2 cm, su una teglia a bordi bassi.

2 Pennellare leggermente le fette con olio d'oliva; rigirarle e pennellarle anche dall'altra parte.

Cuocere i crostoni finché saranno dorati

3 Cuocerle nel forno per 10-12 minuti, finché saranno colorite.

**4** Girare il pesce per ricoprirlo tutto di marinata. Coprire e lasciar riposare 1-2 ore in frigorifero.

**5** Preparare il fumetto di pesce: mettere teste e code in un tegame, aggiungere acqua per ricoprirli e far sobbollire per 20 minuti.

**6** Filtrare il brodo con il colino e metterlo da parte.

## 2 PREPARAZIONE DEL COURT BOUILLON

**1** Sbucciare le cipolle, lasciando attaccata un po' della radice, poi tagliarle a metà. Appoggiare ogni metà sul tagliere, con la parte piatta in basso, e tagliarla a fettine.

**2** Pulire i porri, eliminando le radici e la parte verde più dura. Tagliarli a metà per lungo e lavarli sotto l'acqua corrente.

**3** Col coltello da cucina, affettare finemente i porri.

4 Con l'aiuto del pelapatate, eliminare i filamenti fibrosi dalle costole di sedano.

5 Tagliare e scartare l'estremità delle costole di sedano, poi affettarle finemente.

6 Tagliare il torsolo e l'attaccatura delle foglie del finocchio.

7 Tagliare il finocchio, prima a metà per il lungo, poi a fette sottili.

## SBUCCIARE E TRITARE L'AGLIO

*Sapore e profumo dell'aglio variano con il grado di freschezza: bisogna usarne di più quando è molto fresco e giovane.*

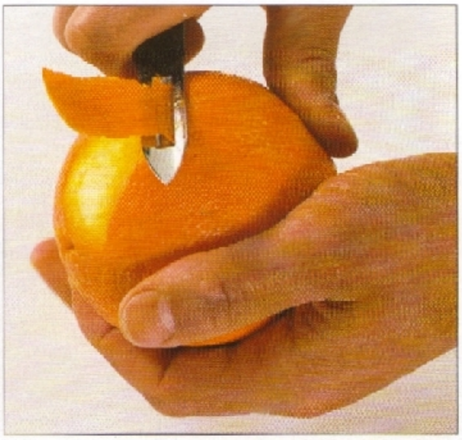
1 Per separare gli spicchi, schiacciare la testa d'aglio con la palma della mano; oppure staccare ogni spicchio con le dita. Per sbucciarlo, schiacciarlo con la lama del coltello, usata di piatto.

2 Eliminare la buccia dello spicchio d'aglio con le dita.

3 Per schiacciare lo spicchio, premere sulla lama del coltello, tenuta di piatto. Tritare l'aglio col coltello, facendo oscillare la lama avanti e indietro.

8 Togliere i piccioli dai pomodori e incidere una x sul fondo di ognuno con la punta del coltello. Immergerli in un tegame di acqua bollente per 8-15 secondi. Col cucchiaio forato trasferirli in una ciotola di acqua fredda e spellarli. Tagliare i pomodori a metà in senso trasversale e strizzarli per eliminarne i semi; infine, tritarli grossolanamente.

Più il colore dei pomodori è intenso, più sono saporiti



9 Con il pelapatate tagliare una striscia di scorza dall'arancia. Sbucciare e tritare grossolanamente gli altri spicchi d'aglio.

## MAIONESE AL PEPERONCINO

*Per questa rapida preparazione della classica "rouille", o maionese color ruggine, si usa maionese in vasetto con l'aggiunta di concentrato di pomodoro, peperoncini e aglio.*

DOSI PER 8-10 PERSONE

PREPARAZIONE 10 MINUTI

### COSA OCCORRE

1 peperoncino rosso fresco
4 spicchi d'aglio, o più a piacere
200 ml di maionese in vasetto
1 cucchiaino di concentrato di pomodoro
pepe di Cayenna (facoltativo)
sale e pepe

1 Tagliare il peperoncino a metà per il lungo e privarlo del torsolo. Raschiare i semi ed eliminare i filamenti bianchi interni. Schiacciare gli spicchi d'aglio con la parte piatta della lama di un coltello e sbucciarli.

!ATTENZIONE!
*È meglio usare guanti di gomma per pulire i peperoncini, per non irritare la pelle.*

2 Mettere il peperoncino nel robot da cucina con aglio, sale e pepe e tritare.

Il concentrato di pomodoro dà alla maionese una bella sfumatura arancione

3 Aggiungere la maionese e il pomodoro e frullare. Aggiustare di sale e pepe di Cayenna. Tenere in frigorifero.

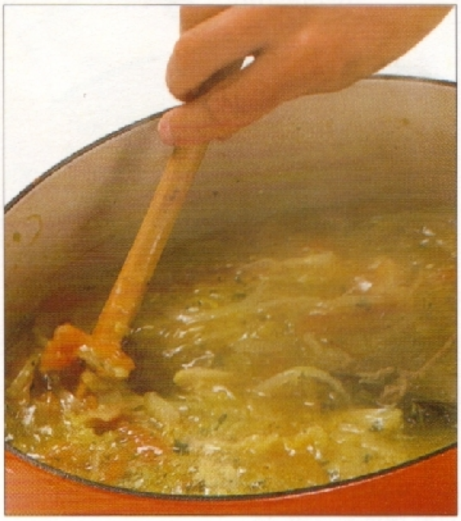
**10** Staccare le foglie di prezzemolo dai gambi, quindi radunarle tutte sul tagliere.

**11** Tritare grossolanamente le foglie di prezzemolo. Ammollare lo zafferano rimanente in 3-4 cucchiaiate di acqua bollente per 10 minuti.

**12** Scaldare l'olio rimasto nella casseruola, aggiungervi le cipolle, i porri, il sedano e il finocchio (o i semi di finocchio). Cuocere, mescolando, 5-7 minuti.

**13** Mettere nella casseruola anche i pomodori, la scorza d'arancia, l'aglio e il prezzemolo tritato.

**14** Legare il mazzetto aromatico al manico della casseruola. Versare nella casseruola il brodo di pesce e lo zafferano con il suo liquido, salare e pepare. Portare a ebollizione.



**15** Lasciar sobbollire il court bouillon per 30-40 minuti, finché si sarà inspessito e i sapori si saranno amalgamati; mescolare di tanto in tanto.

## 3 COTTURA DELLA BOUILLABAISSE

**1** Riportare il brodo a ebollizione, immergervi il pesce azzurro e far bollire per 7 minuti. Scuotere la casseruola per non far attaccare, ma non mescolare per non rompere il pesce.

I CONSIGLI
*"È importante che il court bouillon bolla vigorosamente: in questo modo i grassi del pesce si emulsionano col liquido invece di salire in superficie."*

Il pesce azzurro va messo in pentola per primo perché ha bisogno di più tempo per cuocere

Il pesce si insaporirà con gli aromi del brodo durante la cottura

**2** Mettere nella casseruola anche il pesce bianco, sistemando per ultimo quello a carne più delicata.

**3** Continuare a cuocere finché il pesce si romperà facilmente con una forchetta.
Se necessario, durante la cottura aggiungere acqua per tenere il pesce completamente immerso.

**4** Con il cucchiaio forato trasferire il pesce su un piatto da portata bollente, dividendolo per tipo. Coprirlo con un foglio d'alluminio.

Maneggiare il pesce con molta delicatezza per non romperlo

5 Eliminare il mazzetto aromatico e la scorza d'arancia dalla bouillabaisse, poi aggiungere, mescolando, il concentrato di pomodoro e il Pernod.

**SERVIRE IN TAVOLA**
Versare il brodo in una zuppiera e servire subito accompagnandolo con il pesce. Servire a parte i crostini e la maionese al peperoncino.

VARIANTE
# BOUILLABAISSE CREOLA

*Crostacei e molluschi, in aggiunta al solito assortimento di pesce azzurro e bianco, aggiungono un gusto molto particolare a questa interpretazione della bouillabaisse. Si accompagna perfettamente con crostoni all'aglio.*

**1** Preparare i crostoni, strofinandone la parte superiore con 1-2 spicchi d'aglio sbucciati, prima di tostarli.

**2** Preparare e marinare il pesce bianco e il pesce azzurro come indicato. Pulire e sgusciare 500 g di scampi o gamberoni. Affettare la parte verde di 3 cipollotti.

**3** Preparare il court bouillon come suggerito nella ricetta precedente, senza usare il prezzemolo, ma aggiungendo la scorza d'arancia
1 cucchiaino di pepe di Cayenna e 1 cucchiaino di timo secco.

**4** Cuocere il pesce come già spiegato, mettendo nella casseruola, insieme al pesce bianco, anche gli scampi, i cipollotti e una dozzina di ostriche, senza guscio, ma con il loro liquido.

**5** Servire il pesce e il brodo in piatti fondi individuali, con i crostoni all'aglio. A piacere, decorare con ostriche ancora nel loro guscio.

**Il pesce** viene presentato separato dal brodo e ogni invitato si serve a piacere

**La maionese al peperoncino** viene aggiunta a loro gusto dai commensali

## SUGGERIMENTI UTILI
Il court bouillon può essere preparato con 8 ore d'anticipo e conservato in frigorifero; però il pesce va cotto solo all'ultimo momento.

# Stufato di pescatrice al vino bianco

Dosi per 6 persone | Preparazione 45-50 minuti | Cottura 25-30 minuti

## Utensili

*Il sapore delicato della pescatrice è enfatizzato in questa preparazione dalle verdure e dal vino bianco e trova rispondenza nell'uso del "beurre manié", che dà alla salsa una consistenza vellutata.*

## Cosa occorre

750 g di filetti di pescatrice privi della pelle
2 scalogni
2 spicchi d'aglio
2 porri
250 g di champignon
1 mazzetto di prezzemolo
3-5 rametti di timo
500 g di zucchine piccole
75 g di burro, a temperatura ambiente
1 foglia di alloro
250 ml di vino bianco secco
500 ml di fumetto di pesce
50 g di farina
sale e pepe

**Per i crostini fritti**

6 fette di pane bianco
50 g di burro
50 ml di olio d'oliva

## Ingredienti

## Sequenza di lavoro

1 Preparazione della pescatrice e delle verdure

2 Preparazione del fumetto e dei crostini

3 Cottura del pesce

## 1 PREPARAZIONE DELLA PESCATRICE E DELLE VERDURE

La membrana che ricopre la pescatrice deve sempre essere eliminata

1 Se necessario, togliere la sottile membrana che ricopre il pesce, quindi lavarlo sotto il getto dell'acqua fredda corrente e asciugarlo con carta da cucina. Tenendo ogni filetto ben fermo, tagliarlo a fettine diagonali. Salare e pepare.

2 Pelare gli scalogni, quindi dividerli, se necessario, in più sezioni. Affettarli orizzontalmente, poi verticalmente, lasciando però le fettine sempre attacccate. Tagliarli infine diagonalmente per ottenere dei dadini. Pelare e tritare l'aglio.

3 Mondare i porri e, tagliarli a metà nel senso della lunghezza, poi diagonalmente a pezzetti di circa 1 cm.

4 Lavare i porri in acqua fredda corrente dopo averli posti nel colapasta, e lasciarli scolare bene.

5 Passare le cappelle dei funghi con carta da cucina bagnata ed eliminare i gambi. Tagliare i funghi a fettine.

6 Togliere dagli steli le foglioline di prezzemolo e di timo, quindi porre quelle di prezzemolo sul tagliere e tritarle finemente.

7 Pareggiare le estremità delle zucchine e tagliarle a pezzetti di 5 cm. Dividere ogni pezzetto in quarti quindi, con il coltellino, togliere i semi e dare a ogni pezzetto una forma a navetta.

Le zucchine danno un sapore delicato

Le zucchine vanno tagliate a navetta

## 2 PREPARAZIONE DEL FUMETTO E DEI CROSTINI

**1** Far fondere in un tegame 30 g di burro, stufarvi gli scalogni, l'aglio e i porri, mescolando di tanto in tanto.

Porri, aglio e scalogno sono appassiti nel burro

**2** Unirvi i funghi, il timo, la foglia di alloro, sale e pepe, quindi mescolare bene per amalgamare gli ingredienti. Versare il vino bianco e il fumetto di pesce, incoperchiare e cuocere per 10-15 minuti.

**3** Unire le zucchine e continuare la cottura per 8-10 minuti, fino a quando le verdure saranno tenere.

**4** Nel frattempo, privare il pane della crosta e tagliare ogni fettina in 4 triangolini. Far fondere un terzo del burro e l'olio in una padella, unirvi 8 triangolini e cuocerli per 1-2 minuti, fino a quando saranno dorati. Girare i crostini e cuocerli per altri 30-60 secondi. Scolarli su carta da cucina e ripetere l'operazione con le altre fette di pane.

I crostini si girano facilmente con il coltello a spatola

I crostini risulteranno dorati uniformemente se cotti un po' alla volta

I CONSIGLI

*"I crostini possono essere preparati in anticipo; basterà scaldarli in forno, avvolti in alluminio."*

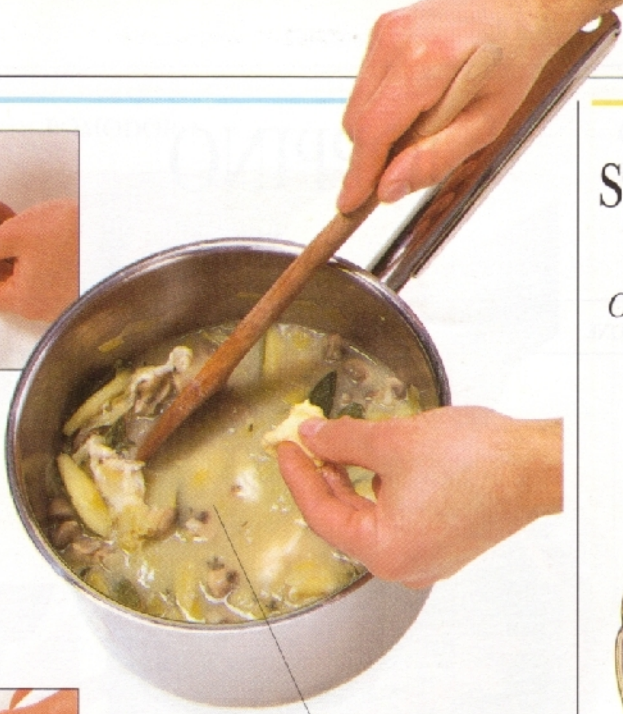
## 3 COTTURA DEL PESCE

**1** Unire al fumetto il pesce e l'acqua necessaria a coprire il tutto, e mescolare bene.

!ATTENZIONE!

*Mescolare delicatamente in modo da non spezzare i filetti.*

**2** Incoperchiare, riportare a bollore e lasciar cuocere per circa 5 minuti, fino a quando il pesce sarà morbido.



3 Preparare il "beurre manié": con una forchetta incorporare al burro ammorbidito la farina e lavorare fino a ottenere una pasta omogenea. Unirla quindi al pesce, distribuendola a piccoli pezzetti con le dita.

Unire il burro lavorato poco alla volta, in modo che fonda perfettamente

4 Eliminare la foglia di alloro, insaporire con metà del prezzemolo tritato e salare.

**SERVIRE IN TAVOLA**

Porre lo stufato con il suo sughetto in una zuppiera, distribuire il prezzemolo e servire con i crostini.

**La pescatrice** deve conservare al meglio la sua consistenza leggermente elastica

**I crostini croccanti** creano un contrasto piacevole con lo stufato

VARIANTE

## STUFATO DI PESCATRICE AL VINO ROSSO

*Conosciuta in Francia come "Lotte en Meurette", prevede anche la presenza nella salsa di funghi e cipolline borettane.*

**1** Non utilizzare aglio, porri, prezzemolo, timo, zucchine e vino bianco. Cucinare la pescatrice, gli scalogni e i funghi come indicato.

**2** Preparare i crostini. Far appassire gli scalogni nel burro. Unire 500 ml di vino rosso e cuocere fino a quando sarà ridotto della metà.

**3** Nel frattempo, pelare 250 g di cipolline borettane. Far fondere 30 g di burro in una padella, unirvi le cipolline e farle dorare. Aggiungere i funghi e cuocerli fino a quando saranno teneri e il liquido sarà evaporato.

**4** Unire al vino rosso 500 ml di fumetto di pesce e 1 foglia di alloro, aggiungere il pesce e incoperchiare, quindi cuocere per circa 5 minuti.

**5** Completare anche con le cipolline e i funghi e far addensare il sugo di cottura. Servire in piatti preriscaldati.

# CIOPPINO

DOSI PER 4 PERSONE — PREPARAZIONE 45-50 MINUTI — COTTURA 20-25 MINUTI

## UTENSILI

** o uno schiaccianoci

*Zuppa di pesce molto saporita, il cioppino è stato creato dagli italiani emigrati a San Francisco nel XIX secolo. La ricetta, fragrante di pomodoro, prevede l'uso di crostacei, cozze e altri frutti di mare, capesante e pesce bianco.*

## SUGGERIMENTI UTILI

Il sugo per la zuppa, i crostacei e il pesce possono essere preparati anche qualche ora prima di servirli in tavola e conservati, ben coperti, in frigorifero. Unire i vari ingredienti e cuocere il cioppino solo al momento di servire, perché il pesce diventerebbe troppo duro se fosse eccessivamente cotto.

## COSA OCCORRE

| |
|---|
| 1,4 kg di pomodori, 3 spicchi d'aglio |
| 2 grosse cipolle, 70 ml di olio d'oliva |
| 1 cucchiaio di concentrato di pomodoro, pepe di Cayenna |
| 1 bouquet garni (preparato con 5-6 rametti di prezzemolo, 2-3 ciuffetti di timo fresco, 1 foglia di alloro) |
| 500 ml di vino bianco secco |
| 2 granchi di medie dimensioni già cotti, 750 g di cozze |
| 500 g di filetti di pesce bianco senza pelle |
| 250 g di capesante, 1 mazzetto di prezzemolo |
| sale e pepe |

## INGREDIENTI

** si possono usare rombo o merluzzo

*** o 850 g di pomodori perini in scatola

## SEQUENZA DI LAVORO

1 PREPARAZIONE DEL SUGO DI POMODORO

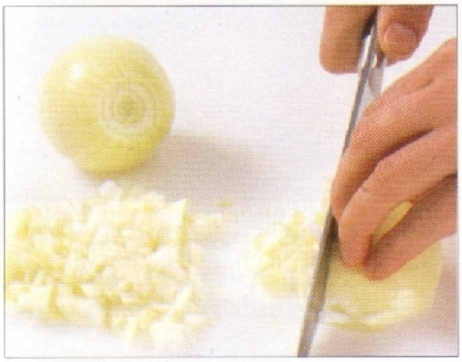
2 PREPARAZIONE DEL PESCE E DEI CROSTACEI

3 COTTURA DEL CIOPPINO

## 1 PREPARAZIONE DEL SUGO DI POMODORO

1 Pelare, privare dei semi e tritare i pomodori (vedi riquadro a destra). Porre la lama del coltello su ogni spicchio d'aglio, premere leggermente, quindi pelarlo e tritarlo.

L'aglio si pela facilmente se è stato prima leggermente schiacciato



2 Pelare le cipolle, lasciando attaccata una parte della radice, e tagliarle a metà nel senso della lunghezza. Porre ogni mezza cipolla sul tagliere e affettarla orizzontalmente, poi verticalmente e diagonalmente, per ottenere i dadini.

3 Scaldare l'olio in un tegame di medie dimensioni e farvi appassire la cipolla a fuoco dolce.

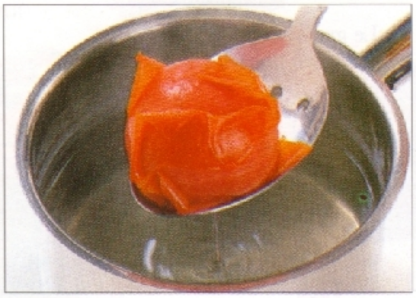
4 Unirvi il concentrato di pomodoro, i pomodori in dadolata, l'aglio, il pepe di Cayenna, il bouquet garni, sale e pepe; versarvi il vino bianco, incoperchiare e cuocere, mescolando di tanto in tanto, per circa 20 minuti.

Il vino bianco dà una nota di sapore ai pomodori e agli altri ingredienti del sugo

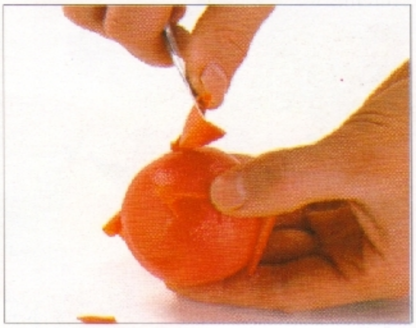
Il bouquet garni di erbe fresche dà profumo e aroma

### COME PELARE, PRIVARE DEI SEMI E TRITARE I POMODORI

*I pomodori vanno privati di pellicina e semi prima di tagliarli, così che non devono essere passati dopo la cottura.*



1 Portare a ebollizione dell'acqua e, con un coltellino, privare i pomodori dell'estremità superiore con il picciolo. Incidere una x sul fondo di ogni frutto, quindi tuffarli nell'acqua e lasciarveli per 8-15 secondi, in base alla loro maturazione.



2 Quando saranno freddi, privarli della pellicina e tagliarli a metà per togliere i semi.

3 Porre ogni mezzo pomodoro sul tagliere e affettarlo. Tritare quindi la polpa più o meno finemente, a seconda della ricetta.

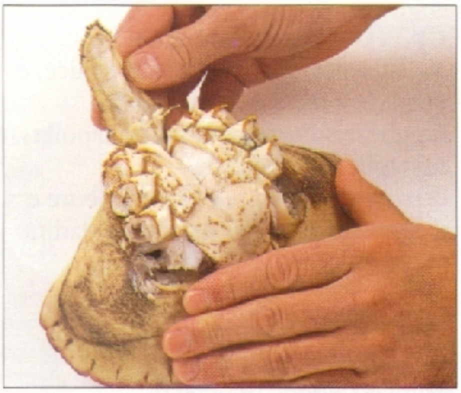
## 2 Preparazione del pesce e dei crostacei

1 Porre un granchio sul tagliere, con il dorso verso il basso. Staccare le zampine con le dita e tenerle da parte.

2 Tenendo ben fermo il crostaceo, staccare le chele e conservarle.

3 Con l'apposita pinza tranciare di netto le chele, lasciandole intere e facendo attenzione a non rompere la polpa. Se le zampette fossero troppo grosse, rompere anch'esse con la pinza.

4 Aprire il corpo; con le dita togliere la dura cartilagine centrale.



5 Usando i pollici, schiacciare con forza per rompere la sezione centrale del guscio all'altezza della coda.

6 Tirare la parte centrale del corpo staccandola dal guscio. Raschiare anche il guscio interno per togliere la polpa rimastavi attaccata usando un cucchiaino. Mettere tutta la polpa in una ciotola.

**7** Staccare la cartilagine molle dalla polpa ed eliminarla.

**8** Con il coltello da cucina, tagliare a metà la sezione di polpa del corpo centrale, tenendo la lama ben ferma sul piano da lavoro.

La sola pressione del coltello dovrebbe spezzare il corpo centrale

**9** Togliere la polpa dal corpo centrale aiutandosi con un cucchiaino, eliminando l'eventuale cartilagine. Versare anche la polpa nella ciotola e ripetere tutta l'operazione con l'altro granchio.

Il manico di un cucchiaino è molto utile per staccare la polpa

La polpa deve essere sminuzzata con le mani

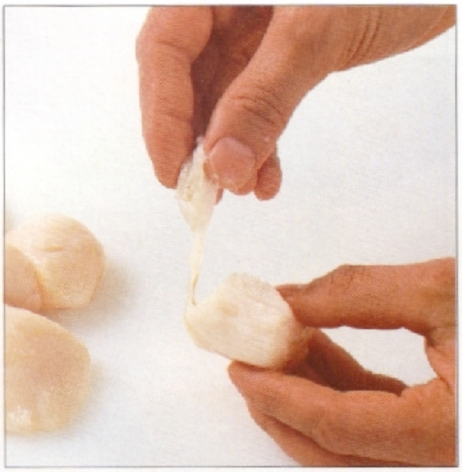
**10** Pulire bene le cozze con una spazzolina, sotto il getto dell'acqua fredda corrente.

**11** Scartare le cozze che hanno il guscio rotto e quelle che non si chiudono al tocco.

Le barbe devono essere eliminate

**12** Con il coltellino eliminare eventuali cirripedi, quindi passare tutto il guscio per staccare alghe e "barbe".

**13** Sciacquare i filetti di pesce sotto il getto dell'acqua fredda, quindi asciugarli bene. Porli sul tagliere e dividerli a pezzi di circa 5 cm.



**14** Se necessario, eliminare eventuali membrane esterne delle capesante. Sciacquarle in acqua fredda, quindi scolarle e lasciarle asciugare completamente.

## 3 COTTURA DEL CIOPPINO

**1** Togliere dal sugo il bouquet garni, assaggiare e aggiustare di sale e pepe se necessario.

**2** Sul fondo della casseruola disporre in uno strato unico i pezzi di pesce, quindi porvi le capesante. Continuare con uno strato di polpa, chele e zampette di granchio e terminare con le cozze.

**3** Distribuire sugli strati di pesce, crostacei e molluschi il sugo di pomodoro, se fosse necessario unirvi dell'acqua in modo da coprire tutto il pesce. Incoperchiare e portare a ebollizione, quindi far cuocere fino a quando i molluschi si saranno aperti e il pesce bianco apparirà ben sodo.

I CONSIGLI

*"Non cuocere eccessivamente la zuppa, altrimenti i crostacei e i molluschi diventeranno duri e il pesce si sfalderà."*

4 Mentre il cioppino cuoce, staccare le foglioline di prezzemolo dai rametti, porle sul tagliere e tritarle finemente.

Il sugo pepato assorbe anche il sapore di pesce e crostacei

I molluschi aperti cedono anch'essi sapore alla zuppa

5 Eliminare le cozze che non si sono aperte, assaggiare e aggiustare di sale e pepe a piacere.

**SERVIRE IN TAVOLA**
Versare il cioppino in piatti individuali preriscaldati e distribuire in ognuno una chela di granchio. Cospargere di prezzemolo tritato e servire.

**Il sugo di pomodoro** si sposa a una grande varietà di pesci in questa saporitissima zuppa

**Il pane integrale** è un accompagnamento tradizionale del cioppino

VARIANTE

## CIOPPINO DI PESCE

*Una variante del cioppino tradizionale, che non prevede l'uso di crostacei e molluschi.*

**1** Preparare il sugo di pomodoro come indicato. Non utilizzare il prezzemolo e tritare le foglie di un mazzetto di basilico.
**2** Non usare crostacei, molluschi e capesante. Preparare 500 g di merluzzo e rombo come indicato. Privare della pelle 500 g di tonno, lavarlo velocemente in acqua fredda e asciugarlo con carta da cucina prima di tagliarlo a tocchetti.
**3** Preparare 500 g di pescatrice togliendo, se necessario, l'eventuale membrana che ricopre i filetti. Lavare la pescatrice e asciugarla con carta da cucina prima di tagliarla a pezzetti diagonali.
**4** Disporre il pesce in una casseruola, facendo prima uno strato di pescatrice, poi di tonno, quindi di rombo e merluzzo.
**5** Unire metà del basilico al sugo di pomodoro, quindi distribuirlo sul pesce e cuocere fino a quando tutto il pesce risulterà ben sodo. Servire in singoli piatti fondi, preriscaldati, e cospargere con il basilico rimasto.

# Fagioli con cozze e funghi

*Una zuppa dall'abbinamento veramente insolito, dove al sapore rustico dei fagioli fanno da contrappunto funghi e cozze.*

| Dosi per 4 persone |
|---|
| Preparazione 15 minuti + l'ammollo |
| Cottura 1 ora |

| Cosa occorre |
|---|
| 250 g di fagioli bianchi secchi |
| 400 g di cozze |
| 150 g di funghi porcini |
| $^{1}/_{2}$ cipolla |
| 1 costola di sedano |
| 3 cucchiai di olio d'oliva |
| peperoncino |
| sale |

Foto: Gianni Renna

1 Tenere a bagno i fagioli per una notte, scolarli, sciacquarli, coprirli con un litro di acqua fredda e cuocerli in una pentola alta, a fuoco lento, per circa 40 minuti.

2 Raschiare le cozze, eliminare i ciuffetti di bisso che fuoriescono dalle valve, lavarle, farle aprire sul fuoco e sgusciarle.

3 Preparare in una casseruola un soffritto con l'olio, la cipolla pelata e tritata, le cozze, il sedano tagliato a fettine, i funghi lavati rapidamente in acqua fredda corrente e tagliati a lamelle sottili, una punta di peperoncino e una presa di sale.

4 Scolare i fagioli, unirli al soffritto bagnando con una parte del loro brodo di cottura, lasciare insaporire pochi minuti e servirli ben caldi. Per avere una zuppa più densa, frullare una parte dei fagioli e versare questa purea nella minestra, amalgamando bene il tutto con un cucchiaio di legno.

Foto: Gianni Renna

# Zuppa alle quenelles di luccio

*Una proposta molto delicata, dove il sapore raffinato degli ingredienti viene straordinariamente enfatizzato dalla semplicità della cottura.*

| Dosi per 4 persone |
|---|
| Preparazione 30 minuti |
| Cottura 5 minuti |

| Cosa occorre |
|---|
| 1 luccio da 600 g, 2 tuorli |
| 100 g di burro, 30 g di parmigiano grattugiato |
| 2 fette di pancarré, latte |
| 2 carote, 2 patate, 2 zucchine |
| noce moscata, sale, pepe |

1 Eviscerare il luccio, privarlo della pelle, della testa e delle lische e ricavarne circa 300 g di polpa. Porre il resto del luccio con testa, pelle e lische in una pentola, coprire con un litro di acqua fredda, salare e fare cuocere per 30 minuti, ottenendo un fumetto che verrà filtrato e tenuto in caldo.

2 Tagliare a pezzi la polpa del luccio e passarla al mixer con il pane, ammorbidito nel latte e strizzato, i tuorli d'uovo, il parmigiano, una grattatina di noce moscata, sale e pepe, incorporando il burro fuso. Con il composto ottenuto formare delle quenelles ovali servendovi di 2 cucchiai.

3 Portare a bollore dell'acqua salata e tuffare le quenelles, cuocendole a fuoco dolce per circa 10 minuti. Scolarle bene e suddividerle nei piatti. Unire le verdure che avrete pulito, tagliato a pezzi, tornito e cotto a vapore, coprire il tutto con il fumetto bollente e servire immediatamente in tavola.

# ZUPPETTA DI SEPPIE CON CARCIOFI IN CROSTA

*Un croccante coperchio di pasta sfoglia cela un "cuore" delicatissimo di seppie e carciofi, profumato da erbe aromatiche e vino bianco.*

DOSI PER 4 PERSONE

PREPARAZIONE 20 MINUTI

COTTURA 45 MINUTI

## COSA OCCORRE

500 g di seppie pulite
4 carciofi, 1 cipolla
aglio, prezzemolo
1 rametto di dragoncello
1 bicchiere di vino bianco secco
200 g di pasta sfoglia surgelata
4 cucchiai di olio d'oliva
1/2 dado per brodo
sale, pepe

1 Sciacquare le seppie, in acqua corrente, tagliarle a striscioline e lasciarle sgocciolare. Mondare la cipolla, uno spicchio d'aglio e un ciuffetto di prezzemolo, tritarli e metterli a soffriggere in una pentola a pressione scoperta con l'olio d'oliva.

2 Aggiungere le seppie e lasciare rosolare per 5 minuti. Versare il vino e farlo evaporare, coprire con circa un litro di acqua, unire un pezzetto di dado e cuocere a pressione per 20 minuti. Pulire i carciofi, lavarli e tagliarli a spicchi. Unirli alle seppie con le foglioline di dragoncello, salare e pepare, poi cuocere a pentola scoperta per 10 minuti. Trasferire il tutto in una cocotte da forno.

Foto: Gianni Renna

3 Tirare la pasta scongelata in una sfoglia sottile, coprire con essa il recipiente, ritagliarne i bordi e passare in forno preriscaldato a 200 °C per 6 minuti.

# COZZE ALL'ELICRISO

*Pianta erbacea diffusa nel nostro Paese dall'Appennino piemontese alle regioni meridionali, l'elicriso è una proposta aromatica molto insolita.*

DOSI PER 4 PERSONE

PREPARAZIONE 30 MINUTI

COTTURA 20 MINUTI

## COSA OCCORRE

2 kg di cozze
2 pomodori maturi
1 bicchiere di vino bianco secco
qualche rametto di elicriso
peperoncino
prezzemolo tritato
aglio, olio d'oliva, sale

Foto: Gianni Renna

1 Pulire bene le cozze raschiando i gusci con un coltellino ed eliminando eventuali ciuffi di filo di bisso che fuoriescono dalle valve. Lavarle con cura sotto il getto dell'acqua fredda corrente e farle sgocciolare.

2 Mettere le cozze in un tegame assieme a 4 cucchiai d'olio d'oliva, 2 spicchi d'aglio leggermente schiacciati e sbucciati, i pomodori lavati, privati della buccia e dei semi e tagliati grossolanamente a filetti, il rametto di elicriso, qualche pezzetto di peperoncino e una cucchiaiata di prezzemolo tritato molto finemente. Versare su tutto il vino bianco secco, regolare di sale a piacere, porre il tegame incoperchiato sul fuoco e cuocere la zuppa a fiamma piuttosto moderata, fino a che le cozze non si saranno completamente aperte.

3 Eliminare infine le valve vuote e servire subito le cozze dopo averle bagnate con qualche cucchiaio del fondo di cottura, decorando i piatti a piacere con qualche ciuffetto di elicriso.

GUARDA e CUCINA

FABBRI EDITORI